

INHALT

Das Mittwochmorgen-Wunder	5
Warum bloß?	14
Winding back the clock – mein privater Jungbrunnen-Cocktail	21
Deutschland einig Mangelland	29
Zwei Belastungstests und eine Beobachtung	48
Experimente	53
Eupat macht den Husten weg	57
Nykturie oder Brokkoli für ungestörte Träume	61
Bluthochdruck: Zwei für Eines	70
Vom Champagnerbrunnen und den Blue Zones	78
Lithium? Lithium!	81
Q10 – Zehn braune Kühe und das Fuchsloch	92
Nachtschweiß – Trocken wie die Sahara	99
Alles Jod, oder was?	117
Das böse, böse Cholesterin?	127

Vitamin D: Des Rätsels Wunder?	139
Alles auf Zucker, oder wie?	156
Magnesium	171
Nicht nur für Männer: „Hart ist der Zahn der Bisamratte ...“	174
Der Zaubertrank – mein Jungbrunnen-Cocktail	178
Professor Horvath und seine Bio-Uhr	184
Geht's denn nur mit Tabletten? Was ist mit Bio-Vollkost? Yoga? Zen?	199
The Big Grand Theory: irreguläre Inflammation, die Ursache vieler Übel?	204
Kann man mit Vitamin D Corona-Lockdowns verhindern?	232
Statt eines Nachworts: Interview von LorenzB mit LBorsche	257
Anhang	262
Alle meine D-Links	262
Alle Lang- und Kurzlinks	265